

**GROSSE
SERIE**

VADIM TSCHENZE ÜBER NÜTZLICHE NISHA-ÜBUNGEN UND TIPPS



Tolle Produkte von
 Vadim Tschenze gibt es
 im AstroTV Shop:
 www.astrotv.de/shop
 Rubrik »Expertenprodukte«

Nisha

VADIM TSCHENZE zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper innerlich reinigen und wieder fit machen können.

Jede Erkrankung hat ihre Ursache. Sag deiner Krankheit Tschüss und Ade. Die Ärzte heilen, die Natur macht uns heil. Die Gesundheit ist wie das Geld: Wenn sie da ist, verpulvern wir sie. Wenn sie weg ist, vermissen wir sie und versuchen alles, um sie zurückzuholen. Viele Menschen sind davon überzeugt, dass sich ein Arzt um ihre Gesundheit kümmern muss. Jeder ist selbst sein Arzt und muss selbst etwas beitragen, um gesund zu bleiben. Denken Sie immer daran: Alles liegt in Ihren Händen. Jede Krankheit ist die Selbstregulation des Körpers. Durch Krankheit versucht der Organismus, etwas auszugleichen und unser Leben zu retten. Z.B.:

- ◉ **Wenn Toxine im Blut angesammelt sind, werden Arterien verengt.**
- ◉ **Wenn wir Viren erwischt haben, bekommen wir Fieber.**

Um gesund zu bleiben, brauchen wir eine Reinigung. Die Toxine müssen ausgeschieden werden. Dazu kann man nur eine natürliche Heilung verwenden. Vergessen Sie nicht, egal welche Erkrankung Sie haben, sie ist ein Zeichen der Disharmonie und ein Zeichen der Missachtung der Naturgesetze. Und nur ein naiver Mensch denkt, dass die heutige Schulmedizin alles kann und dass der Körper so gut erforscht ist, dass es für alles eine Pille gibt. Es gibt noch tausende Elemente und Vorgänge, Hormone und Vitamine, die die Schulmedizin nicht kennt. Unser Körper kennt sie.

REINIGUNG

Ich empfehle, den Körper einmal jährlich zu reinigen. An diese Weisheit halte ich mich selbst seit Jahren. Eine Erkrankung bezieht sich nicht nur auf die Organe, sondern auf den kompletten Körper. Die beste Reinigung beinhaltet deshalb folgende Punkte:

- ◉ **Einläufe und salzarmes Essen**
- ◉ **Körperliche Betätigung**
- ◉ **Massage der Extremitäten**
- ◉ **Ernährung**
- ◉ **Herstellung der Zellatmung durch Wasser**
- ◉ **Psychische Stabilität herstellen**

Unser Körper erneuert sich auf der zellulären Ebene alle 7 Jahre komplett. Die Wissenschaftler bestätigen, dass die Selbsterneuerung der Magenschleimhaut bei 4 Tagen, der roten Blutkörperchen bei 3 Monaten und des Darms bei 3 Tagen liegt. Der Körper erneuert sich ständig durch neue Zellen. Also, es liegt eine Selbstregulierung vor.

Unser Körper ist ein kompliziertes Wesen und lebt dank Kommunikation in sowie außerhalb von sich. Es gibt eine interessante Vorstellung dieser Kommunikationen:

- ◉ **Psycho-emotionelle Verbindung (Natur-Mensch-Kosmos durch optimistische Wahrnehmung und Suggestionen)**
- ◉ **Biochemische Kommunikation (PH-Ausgleich im Körper durch Ernährung)**
- ◉ **Biophysische Kommunikation (Verbindung der Haut und Organen durch Porenatmung)**



Tolle Produkte von
Vadim Schenze gibt es
im AstroTV Shop:

www.astroTV.de/shop
Rubrik »Expertenprodukte«

- ◊ Biomechanische Kommunikation
(Kreislauf der Kapillare und Arterien,
sowie der Venen durch Sport)
- ◊ Bioenergetische Kommunikation
(Atmung durch Übungen)

HIER EINIGE TIPPS

- ◊ Essen Sie nach 18 Uhr keine Rohkost
mehr
- ◊ Wenn Sie Mittag machen versuchen Sie,
auf den Teller nur 1/3 der Speise gekocht
zu verwenden, den Rest roh
- ◊ Trinken Sie frische Säfte und getautes
Wasser
- ◊ Achten Sie auf Ihren Rücken
- ◊ In der Früh machen Sie 20 Kniebeugen
- ◊ Verbinden Sie sich mit der Mutter Natur

Vor Jahren bin ich auf der Suche nach Nisha-Übungen fündig geworden. Der japanische Professor Kazuzo Nisha (geb. 1884) überprüfte 70 000 medizinische Quellen und erarbeitete sein System der Selbstheilung, das auch heute tausenden Menschen hilft, gesund zu sein.

SEINE BEMERKUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

- ◊ Das Essen sollte gut zerkaut werden
- ◊ Essen Sie so viel, wie Sie wollen, stopfen
Sie sich nicht voll
- ◊ Jede Speise, die nicht verarbeitet wird,
bleibt im Darm gären, so entstehen
Stuhlmassen, die Toxine ins Blut
ausschütten. Fasten hilft, diese Toxine zu
beseitigen.
- ◊ Der Darm ist mit dem Gehirn verbunden:
Hat man eine Verstopfung, erweitern
sich die Arterien im Gehirn (Schlaganfall-
Gefahr).
- ◊ Depressive Menschen und psychisch
Kranke leiden fast immer an Verstopfung.
Da durch komplette Oxidation der
Nahrung CO₂ entsteht, schadet sie dem

Körper nicht. Wenn die Speisen nicht
komplett verarbeitet werden, entsteht
CO, das in die Zellen eingreift.

- ◊ Das Essen soll Energie bringen, aber
nicht verbrauchen.
- ◊ Speisen sollen uns reinigen und heilen.
- ◊ Verwenden Sie energetisches Essen.
- ◊ Die Haut ist mit den Nieren verbunden
und ist ein Ausscheidungsorgan. Sie
sollte immer gepflegt werden (TAPING
ansprechen). Sie ist wie das zweite
Gehirn des Menschen. Sie braucht immer
frische Luft.
- ◊ Das Blut wird von Kapillaren bewegt.
Das Herz alleine kann es nicht schaffen.
Deshalb sollte man seine Kapillaren
pflegen. Hier ein Experiment: Wenn Sie
eine Hand verletzt haben, halten Sie diese
oberhalb der Herzgegend und schütteln
sie 10 Minuten am Stück. Sie werden
merken, dass die Wunde schnell zugeht.

NISHAS SYSTEM GIBT UNS MEHRERE TIPPS FÜR DEN ALLTAG, UM DIE SELBSTHEILUNGS- KRAFT ZU AKTIVIEREN.

1. Schlaf ist unser Heiler. Schlafen Sie auf
einem geraden, harten Bett mit einem flachen
Kissen. Ein hartes Bett stimuliert die Organe
im Schlaf. Unsere Vorfahren schliefen auf dem
Boden und kannten keine Rückenschmerzen.
Ein flaches Kissen ermöglicht es, dass wir
auch im Schlaf gut atmen. Die Nasenschei-
dewand ist mit der Leber, endokrinem System
und dem Magen verbunden.
2. Vibrationen mit den Extremitäten machen
gesund und öffnen die Kapillare. Selbst-
heilung durch geschlossene Kreise nach Nisha:
Schütteln Sie Ihre Hände und Füße im Liegen.
Schließen Sie danach die Kreise, indem Sie im
Liegen die Beine kreuzen und Ihre Hände auf-
einander legen. So fließt die Energie schneller

im Körper und die Zellteilung verbessert sich
enorm. Machen Sie zuhause ein Experiment:
Nehmen Sie 4 gleich große Zwiebeln. 2 Stück
pflanzen Sie in einen Topf und weitere 2 je-
weils in einen Extra Topf. Sie werden merken,
dass die 2 Zwiebeln, die zusammen einge-
pflanzt sind, schneller wachsen. Die Energie
der beiden Zwiebeln tauscht sich schnell aus
und die Zellteilung wird beschleunigt.

3. Nisha schlug auch eine spezielle Technik
der Vibration vor. Legen Sie sich auf den
Boden und halten beide Hände am Hals,
seitlich an den Ohren. Versuchen Sie, die
Fußsohlen zusammen zu halten. Wackeln
Sie nun hin und her. Gut wäre es, wenn Sie
jemand an den Füßen hält und hin und her
schüttelt. Das gleiche Prinzip liegt bei der sog.
Chimaschine vor.

4. Aktivieren Sie Ihre Hände durch aneinander
reiben und halten oberhalb des Kopfes. Wenn
Sie es vor jedem Essen 10 Minuten lang tun,
gleichen Sie Ihren PH-Wert aus.

5. Körperliche Übungen für den Rücken und
Bauch im Sitzen auf den Knien:
Schulter hoch und runter 10 Mal
Kopf links und rechts 10 Mal
Kopf vor und zurück 10 Mal
Kopf rechts und nach hinten,
links und nach vorne 10 Mal
Körper links, rechts 10 Mal

NISHA-ÜBUNGEN VERSPRECHEN EINE ABHILFE BEI:

- ◊ Bandscheibenschäden (dazu empfiehlt
er Produkte einzunehmen, die Kalium
erhalten, wie Kohl, Kartoffeln, Karotten,
Petersilie)
- ◊ Kreislaufstörungen
- ◊ Psychischen Erkrankungen

AUS DER BABA-HEILUNG

AUS DER BABA-HEILUNG KOMMEN AUCH EINIGE NÜTZLICHE TIPPS:

◉ REINIGUNG DARM

- 1 Woche Einläufe mit abgekochtem, kaltem Wasser um 7 Uhr oder mit eigenem Urin.
 - 2 Woche Einläufe mit abgekochtem Urin (1/3 verkochen lassen)
 - 3 Woche Einläufe mit abgekochtem Urin (1/2 verkochen lassen)
 - 4 Woche Einläufe mit normalem Urin
- Warum Urin? Urin ist hormonhaltig (Cortison) und hilft dem Körper, Entzündungen zu beseitigen, zudem enthält er Vitamin D und wirkt antibakteriell.

◉ REINIGUNG LEBER

Hagebuttentee (3 EL Hagebutten mit 500 ml Heißwasser) mit Traubenzucker, 30 Minuten danach noch einmal dasselbe machen und Früchte einnehmen. Mittags wiederholen.

◉ REINIGUNG GELENKE

3 Mal täglich 30 ml Rettich-Saft trinken, 20 Tage am Stück
Kein Fleisch, keine Kartoffeln und keine Eier essen.
Danach 3 Tage lang Tee mit Lorbeeren (5 gr. Lorbeerblätter mit 250 ml Heißwasser) trinken.

◉ REINIGUNG NIERE

Melissen-, Petersilien- und Birkentee einnehmen.
Eine Woche lang Wassermelonen essen und Brottrunk trinken.
Hafer-Auszug einnehmen: nehmen Sie eine Handvoll Haferkörner und legen Sie sie in eine Thermoskanne, geben Sie Heißwasser dazu. Nach 12 Stunden alles in eine Schüssel geben, zerreiben und abseihen.

◉ REINIGUNG LYPHPE

Getautes Wasser verwenden
Einläufe mit 2 L Wasser und 2 EL 5% Apfelesig 3 Tage lang in der Früh.
Alternativ können Sie 300 ml Rotebeete-Saft gemischt mit 2 EL Zitronensaft einnehmen.

◉ REINIGUNG ARTERIEN

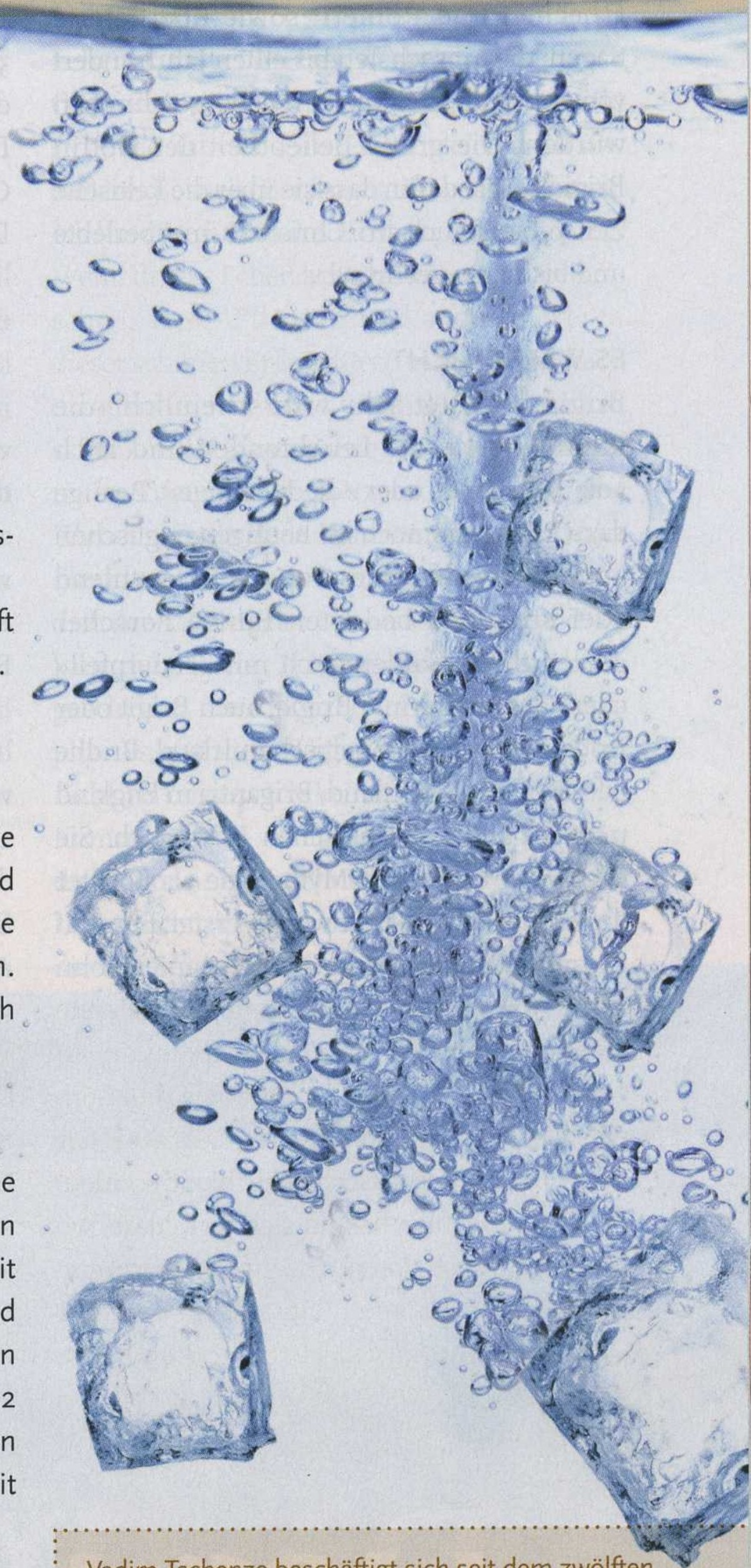
Machen Sie eine Knoblauchkur. Nehmen Sie 2 Knoblauchknollen, hacken Sie sie klein und geben 500 ml Heißwasser dazu. Machen Sie das Glas zu und lassen es 2 Tage stehen. Danach abseihen und kühlen. Davon täglich 3 mal 1 TL einnehmen.

◉ REINIGUNG HAUT

Kneipp schlug folgende Therapie vor, die auch in Russland angewendet wird: Nehmen Sie ein Bettlaken. Machen Sie es nass, mit lauwarmem Wasser und etwas Fichtenöl, und wickeln sich mit ihm ein. Legen Sie sich dann sofort ins Bett und decken sich zu. Nach 2 Stunden sollte man sich von diesem Laken befreien. Alternativ kann eine Massage mit abgekochtem Urin gemacht werden.

Liebe Leser, Selbstheilung ist ein sehr interessantes Thema. Trauen Sie sich an diese Materie! Sie werden schnell erkennen, dass sie funktioniert.

Bis zum nächsten Mal
Ihr Vadim Tschenze.



Vadim Tschenze beschäftigt sich seit dem zwölften Lebensjahr mit schamanischem Geistheilen, sowie mit dem Thema Karmabewältigung und Channeling. Zudem entwickelte er das schamanische Aurakorrekturen-Verfahren, das mittlerweile Heiler in der ganzen Welt nutzen. Heute ist Vadim Tschenze weltweit als Autor, Medium und TV-Berater tätig. Er gibt seit vielen Jahren auch Workshops und Seminare in den Bereichen Geistheilen, Karmalehre, Kartenlegen und leitet seit Jahren seine Akademie für Geistheilen, Schamanismus und Medialität in der Schweiz. Mehr Informationen zum Autor finden Sie unter www.vadimtschenze.ch

